

## À LA UNE

# NOUS NE SOMMES PAS SEULS !

L'accompagnement des familles et la défense des droits de nos proches sont le cœur des actions que nous portons avec notre association nationale.

Mais nous ne pouvons pas conduire seuls ces missions. Des moyens sont nécessaires pour que les bénévoles de notre délégation Côte-d'Or puissent être davantage à vos côtés.

L'Agence Régionale de Santé (ARS) vient de décider d'apporter un soutien financier puissant aux 8 délégations départementales de Bourgogne Franche-Comté pour que nous puissions, avec l'ensemble des professionnels, amplifier nos actions, et cela sur plusieurs années. Le groupe VYV3 Bourgogne (Mutualité Française Bourguignonne) a, lui aussi, pris la décision de nous apporter le financement

nécessaire pour que nous puissions éditer des hors-séries « Le Lien » et vous informer ainsi encore mieux.

Ce faisant, ces deux organismes rejoignent la Caisse d'Allocations Familiales CAF 21, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie CPAM 21, le Département de la Côte-d'Or, la Ville de Dijon avec sa Maison des Associations, le Centre Hospitalier La Chartreuse et le CHU Dijon-Bourgogne qui, depuis plusieurs années, nous apportent les moyens financiers et logistiques indispensables à notre fonctionnement. L'ensemble de ces partenariats confirme que l'aide aux aidants est bien devenue une priorité pour tous. Plus que jamais, avec ces soutiens renforcés, avec la confiance de ces institutions, nous serons au service des personnes vivant avec des troubles psychiques, et de leur entourage.

## LE CHIFFRE DU MOIS

# 6 119

C'est le nombre d'heures que les bénévoles UNAFAM Côte-d'Or ont consacré aux autres en 2022.



ÇA SE PASSE À L'UNAFAM



## JOURNÉE D'INFO SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

L'Unafam de Côte d'Or propose une journée d'information sur les troubles psychiques vendredi 17 mars de 9h30 à 17h00 au Centre Hospitalier La Chartreuse. Elle permettra à toute personne nouvellement confrontée à la maladie psychique d'un proche d'acquérir les repères essentiels concernant les différents troubles psychiques, d'identifier leurs manifestations et aussi de prendre conscience des difficultés de la personne en souffrance de leur impact sur les différents aspects de sa vie quotidienne. Pour vous inscrire et en savoir plus, [cliquez ici](#).

Si vous souhaitez plus d'informations, contactez les bénévoles de l'association au 03 80 49 78 45.



ÇA SE PASSE EN CÔTE-D'OR

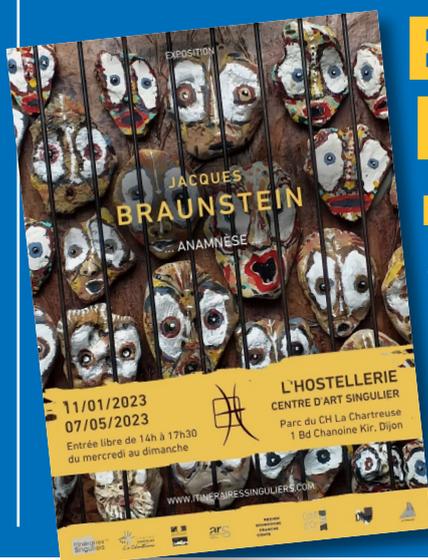
NOUVEAU



## « MA SANTÉ MENTALE EN CÔTE-D'OR »

Nous avons le plaisir de vous informer du lancement du site internet [Ma santé mentale en Côte-d'Or](#) ! Les acteurs du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM 21) et le Centre Hospitalier La Chartreuse se sont en effet mobilisés afin d'améliorer la connaissance des dispositifs existants et des parcours de soins en psychiatrie. Ce site Internet - qui complète notre propre site [UNAFAM Côte-d'Or](#) - a été construit avec des personnes ayant eu ou ayant un parcours de soins en psychiatrie, des professionnels du soin, des professionnels du territoire et, bien sûr, notre délégation UNAFAM Côte-d'Or. Le site internet [Ma santé mentale en Côte-d'Or](#) permet à chacun de trouver des informations pratiques sur l'offre de soins disponible dans le département. N'hésitez pas à nous faire connaître votre avis, au [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org)

ÇA SE PASSE EN CÔTE-D'OR



## EXPOSITION À L'HOSTELLERIE DE LA CHARTREUSE

L'ARTISTE NIVERNAIS JACQUES BRAUNSTEIN EXPOSE

Jacques Braunstein pose un regard humaniste sur notre monde et sa complexité, voire sa folie. Les moyens plastiques de son art sont simples, presque primitifs, à portée de tout un chacun. Son travail est entremêlé de pratiques culturelles puisées dans de nombreuses sociétés. A l'invitation de l'Association Itinéraires Singuliers « L'art et l'expression dans la lutte contre l'exclusion »

Jacques Braunstein expose jusqu'au 7 mai 2023. Entrée libre de 14h à 17h30 du mercredi au dimanche à l'Hostellerie de la Chartreuse.

# ENFANCE ET HANDICAP



Le salon Enfance et Handicap, porté par l'association "Ensemble à pas de géant", aura lieu les vendredi 10 mars et samedi 11 mars, à l'IRTESS (Institut Régional Supérieur du Travail Éducatif et Social de Bourgogne), 2 rue du Professeur Marion à Dijon.



Salon ouvert à tous : parents, familles, professionnels.  
Stands avec 43 participants et conférences.

Entrée libre : le 10 mars de 14h00 à 19h00 et le 11 mars de 10h00 à 13h00. Pour plus d'informations, écrivez à [ensembleapasdegeant@outlook.com](mailto:ensembleapasdegeant@outlook.com)

## ACCOMPAGNEMENT

# LA PAIR-AIDANCE SUR RCF

L'interview de Philippe Brun, réalisée le 6 février par Catherine Norguet sur Radio RCF, présente son parcours et son expérience de pair-aidant. Le « pair » est une personne ayant partagé une expérience similaire à la nôtre. Le mot « aidant », qui vient compléter le mot « pair », renforce l'idée de soutien.

Or, dans le domaine de la santé mentale, l'entraide est fondamentale. Elle se base sur le partage d'expérience, la compréhension réciproque et la recherche commune de solutions aux difficultés. Le pair-aidant a fait le choix de s'investir dans l'entraide car sa particularité est d'être lui-même rétabli d'un parcours de vie difficile. Il peut donc mieux comprendre les problématiques de la personne aidée et ainsi mieux la soutenir.

Pour écouter l'interview cliquez ici !



# DES BÉNÉVOLES BIEN FORMÉS !

L'UNAFAM propose des formations destinées au grand public (les formations aux Premiers secours en santé mentale), aux professionnels (de la santé, du droit, de la police...) et aux aidants avec des Journées de sensibilisation ou de formation thématiques, des ateliers d'entraide, des conférences, le programme Profamille...

Mais l'UNAFAM n'oublie pas ses propres bénévoles. Car être bénévole à l'UNAFAM implique de bien connaître l'association, les services qu'elle rend aux aidants et la manière dont elle les rend. La formation est une réelle opportunité pour le bénévole qui sera efficace auprès des autres aidants parce qu'il aura été préparé à la mission qu'il a décidé de remplir.

Ces formations à l'attention des bénévoles sont **organisées par l'UNAFAM nationale**, en distanciel ou en présentiel à Paris. Les sessions sont aussi l'occasion de rencontrer d'autres bénévoles de toute la France. La plupart sont gratuites, et les déplacements pris en charge.

**Vous trouverez, sur le site [unafam.org](http://unafam.org), le catalogue des formations proposées aux bénévoles**, parmi lesquelles vous trouverez celle qui vous correspond le plus.

**Pour en savoir plus**, contactez les bénévoles Côte-d'Or au 03 80 49 78 45.



# DES ATELIERS POUR LES AIDANTS EN PAYS BEAUNOIS

## DES MOMENTS DE RÉPIT À BEAUNE ET NUITS-SAINT-GEORGES

Dans le cadre du Contrat Local de Santé, le Pays Beaunois propose des ateliers d'information et de détente-relaxation aux proches aidants du territoire pour qu'ils bénéficient d'un moment de répit. Proposés à Beaune et Nuits-Saint-Georges, ces ateliers sont accessibles à tout habitant du Pays Beaunois (194 communes du sud Côte-d'Or et du nord Saône-et-Loire) accompagnant un proche en situation de dépendance, **que celle-ci soit liée à l'avancée en âge, à la maladie ou au handicap, sans condition d'âge et que le proche en question réside à son domicile ou en institution.**

A vocation généraliste, ils se veulent complémentaires de l'action conduite par les associations de malades, avec lesquelles un partenariat fort est établi.

L'accès aux ateliers est gratuit. Afin de permettre leur venue, diverses solutions d'accueil de leur proche sont proposées lorsque cela est requis : partage de l'atelier avec l'aidé(e), accueil de l'aidé(e) par une professionnelle qualifiée durant leur participation aux temps dédiés aux seuls aidants, accueil de jour, relaying ou répit à domicile...

[Dépliant \(liste et calendrier des ateliers\) téléchargeable ici :](#)

Inscription auprès de l'animatrice du Contrat Local de Santé :  
[sante@paysbeaunois.org](mailto:sante@paysbeaunois.org)  
Tél. : 03 80 24 56 10



# APPRENDRE À AIDER

Bien aider un proche vivant avec des troubles psychiques, cela s'apprend ! C'est pourquoi l'UNAFAM 21 organise des journées d'information et de formation, ouvertes au plus grand nombre. Que vous soyez adhérent de l'UNAFAM ou pas, vous pouvez participer à ces journées, généralement consacrées à une pathologie spécifique : schizophrénie, troubles bipolaires, dépression résistante... Une journée d'information à caractère plus général sur les troubles psychiques, pour une approche globale des différentes maladies, est aussi régulièrement proposée.

Chaque journée se déroule en présence d'un expert et d'un bénévole de l'UNAFAM et réunit entre 12 et 15 participants au plus, de manière à favoriser les échanges. Complétant ces séances en présentiel, le site internet de l'UNAFAM permet de suivre en ligne un complément d'information.

Renseignez-vous sur le programme proposé en Côte-d'Or sur [unafam.org/cote-dor](http://unafam.org/cote-dor) ou en nous appelant au 03 80 49 78 45.



**UNAFAM 21** : c/o Maison des Associations - Boîte K4 - 2 rue des Corroyeurs - 21000 Dijon  
**CONTACT** : E-mail : [21@unafam.org](mailto:21@unafam.org) - Tél. : 03 80 49 78 45 - Web : [www.unafam.org/cote-dor](http://www.unafam.org/cote-dor)

**RESPONSABLE DE LA PUBLICATION** : Jean-Louis Laville : Délégué départemental UNAFAM 21

**COMITÉ DE RÉDACTION** : Catherine Norguet, Jean-Marc Peintre, Gérard Delmas et Jean-Paul Verdier

**RÉDACTION** : UNAFAM 21 et Patrice Bouillot

**MAQUETTE** : Ludovic Barbier / [ludovicbarbier21@gmail.com](mailto:ludovicbarbier21@gmail.com) - **IMPRESSION** : ESAT-Habilis

**CE BULLETIN A ÉTÉ RÉALISÉ  
AVEC LE SOUTIEN DE :**



**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

Côte-d'Or



Bourgogne